EN BUENA COMPAÑÍA

Reside en Sorabilla, en el hogar de acogida para jóvenes en riesgo de exclusión de CARITAS GIPUZKOA, centro conveniado con la Diputación Foral de Gipuzkoa, y ubicado en Andoain. El curso de soldadura que estaba realizando en la fundación Sarea de CARITAS GIPUZKOA, que impulsa la formación y el acompañamiento personas, se ha suspendido por el coronavirus. Pese a ello, Abdel (Marruecos, 1994) reconoce que está feliz, *"por tener salud"*, en plena crisis sanitaria.

El viernes pasado, 24 de abril, comenzó el Ramadán que se alargará durante un mes. Abdel remarca que no todos los años comienza el mismo día. Varía. *"El año pasado, por ejemplo, fue en junio; la luna determina su comienzo"*.

Recuerda que los menores de 10 años no celebran el Ramadán de principio a fin. *"Con siete años aproximadamente, se empieza poco a poco; a lo largo de unos días. Con 15 años, en cambio, lo hacen como los adultos"*. Él, recuerda perfectamente su primer Ramadán. *"No se me hizo nada duro, tocó cerca del invierno: los días eran más cortos y no hizo mucho calor. Fue llevadero"*.

El Ramadán *"es una época normal"* y sus practicantes desempeñan las mismas actividades que habitualmente realizan. Hay casos en los que se puede recomendar no ayunar; por ejemplo, una enfermedad... A lo largo del día oran cinco veces; tres de día –a la mañana, al mediodía y a la tarde– y dos de noche. La primera oración suele ser hacia las 05:12h.

Caritas Gipuzkoa

“Se puede comer algo ligero antes de esa oración. Tras finalizar de orar, cada una/o sigue con su día a día con normalidad: regresa a dormir, se marcha al trabajo… Pero desde ese momento, no ingerimos alimentos hasta la puesta del sol. Hasta hacia las 21:15h”, añade Abdel.

La cena de la noche suele ser especial. Compartir la mesa es importante para la persona musulmana. *“Podemos comer de todo, pero es importante aportar alimentos saludables al cuerpo, sobre todo al comienzo de la cena, para que la digestión sea lo más normal y agradable posible; dátiles, agua, zumos… Es decir, para que el estómago esté listo para los alimentos que van a llegar después. A continuación, comemos otro tipo de alimentos saludables; ensaladas, fruta…”*, manifiesta el joven marroquí.

Desde un punto de vista occidental, mucha gente tiene la percepción de que el Ramadán es un acto que requiere mucho sacrificio. Abdel no es de la misma opinión.

“De pequeño, al comienzo, se hace un poco duro, pero ahora, es llevadero. No nos supone un esfuerzo añadido. Tras los dos-tres primeros días del Ramadán el cuerpo se acostumbra. Cuando tienes hambres sabes que al final del día comerás y valoras aún más esa cena, que además va a ser compartida con familiares, amigas/os… Nos pedimos perdón entre nosotras/os, a las/os amigas/os, a alguna persona que hayamos podido ofender…”.

Hoy es otro día más de Ramadán. De encuentro. La jornada terminará con la última oración que pueden ir acompañada por otros rezos voluntarios, tras lo cual, Abdel se irá a dormir. A descansar.